

“ベルなごみの会”が発足しました

平成29年10月、ベルパーク湘南茅ヶ崎自治会活動の新しい試みとして新たな企画“ベルなごみの会”を立ち上げることになりました。

参加される皆さんと相談しながら、和気あいあいと和やかに身体に良いことを探して継続的に開催していきたいと思えます。

そんな願いを込めて“ベルなごみの会”と呼ぶことにしました。

「カラダと脳を鍛えて健康な毎日を！！」

当マンションにおいても高齢化が進む中、健康寿命を延ばすための取組みが必要となっています。

自治会と連携を取り「健康づくり」「生きがいつくり」「世代交流」を進め、尚且つ、この会を通して顔の見える関係を作り、困った時にお互い助け合えるようにしていく活動の場づくりとして立ち上げました。

健康体操、脳トレーニング、カラオケ、などを組み合わせていき、参加される方々と相談しながら和気あいあいと身体に良いことを探していきます。

先日開催した第1回目では、包括支援センターすみれさんにご協力いただき、認知症予防体操コグニサイズをみんなで楽しく行いました。

開催日は毎月第3木曜日の10時～12時です。毎回、工夫して楽しく開催していきます！

< 第1回目のサロン開催（H.29.10.26）のスナップ写真です >



